

# ゼクシス上尾 特別スケジュール!!

12/25(金)★SPECIAL★FRIDAY★

	2F		3F		2F
	A	B	C	フール	ジム
コスプレOK ⚠危険と思われる仮装NG⚠					
10:30	 ご来店のお客様へ マスク着用をお願い	ステップ 10:30~11:15 美馬 らん	マットストレッチ 10:30~11:15 村島 駿介	ベーシックアクア30 10:45~11:15 栗原 雅代	セミパーソナル ベンチプレス KO-KI 10:50~11:20
11:00					
11:30	 メガダンス 11:45~12:30 MIKI		ピラティス 11:45~12:30 美馬 らん	 ダイエットアクア30 11:30~12:00 栗原 雅代	セミパーソナル スクワット DAIGO 11:35~12:05
12:00		バレトン 12:00~12:45 こじま はづき			
12:30				 クロール20 12:45~13:05 村島 駿介	セミパーソナル デットリフト YU-KI 12:50~13:10
13:00	ラテンエアロ 13:00~13:45 こじま はづき	 ラディカルパワー 13:15~13:45 MIKI		 背泳ぎ20 13:15~13:35 村島 駿介	
13:30					
14:00		 ファイドウ30 14:15~14:45 DAIGO	マットストレッチ 14:00~14:45 MIKI		セミパーソナル ベンチプレス YU-KI 14:10~14:40
14:30					
15:00	<b>【ジム】:セミパーソナルは1コマに4名様までの参加                      同伴での紹介された方優先となり参加費無料!                      事前予約制(10分前よりフロントにて台帳記入)</b>				
15:30	<b>【スパ】:天然温泉!高濃度炭酸泉!                      男性露天→フナ露天風呂                      女性露天→ベルバラ露天風呂</b>				
16:00	<b>【ラディカルレッスン】:全クラス★オールバックナンバー</b>				
16:30	 				
17:00					
17:30					
18:00				 ご来店のお客様へ マスク着用をお願い	セミパーソナル スクワット 友也 18:00~18:30
18:30		パワーカーディオ40 18:30~19:10 けいすけ	ハタヨガ 18:45~19:15 Hayato		セミパーソナル デットリフト 友也 18:45~19:15
19:00	 メガダンス 19:30~20:30 MIYUKI	 ファイドウ60 19:40~20:40 KO-KI	ヨガピラティス 19:45~20:30 Hayato	平泳ぎ20 19:45~20:05 佐藤 恭	セミパーソナル ベンチプレス けいすけ 19:30~20:00
19:30				バタフライ20 20:15~20:35 佐藤 恭	セミパーソナル スクワット けいすけ 20:15~20:45
20:00					
20:30					

※21時までには退館をお願い致します!(+\_+)!

閉館時間 21:00